உ

முருகன் துணை

வாழ்க்கை நெறி



ஆக்கியோன்

அறநெறிஞானபானு

தமிழ்ப் புலவரும் மருத்துப் புலவருமான

சி. முருகசிவம் அவர்கள்

சென்னை



1957

 [விலை ரூ. 1

உ

முருகன் துணை

வாழ்க்கை நெறி



ஆக்கியோன்

அறநெறிஞானபானு

தமிழ்ப் புலவரும் மருத்துப் புலவருமான

சிவ. முருகசிவம் அவர்கள்

சென்னை



கிடைக்கும் இடம்:

75, நைனியப்பன் தெரு,

மண்ணடி, சென்னை-1

1957

 [விலை ரூ. 1

பொருளடக்கம்



உ

முருகன் துணை

முன்னுரை

உலகில் மக்கள் நாளுக்குநாள் பிணியும் துர்ப்பலமும் அடைந்து வருவதால் அதினின்றும் விடுபட்டு, சாதாரணமானவர்களும் உணர்ந்து வாழ்க்கை நடைமுறையில் நடந்து கொள்ளுமாறு பலநெறிகளைத் தெளிவாக அமைத்து எழுதியிருக்கின்றேன்.

இதில் உண்ணல், உறங்கல், உடுத்தல் முதல் இறைவனை அடையும்வரை இருபத்தைந்து நெறிகளாக ஒன்றோடொத்துப் பல நீதி கருத்துக்களும், உண்மைத் தத்துவங்களும், அடக்கி, ஒவ்வொன்றிலும் பன்னிரண்டுவீதம் பொன்மொழிகளாக சுருக்கமாகவும் விளக்கமாகவும் பயன்தரக் கூடியதாக இருப்பதால் உலகம் ஆதரிக்குமென நம்புகிறேன்.

இங்ஙனம்,

சிவ. முருகசிவம்



அறநெறி ஞானபானு
தமிழ்ப் புலவரும் மருத்துப் புலவருமான
சிவ. முருகசிவம் அவர்கள்

கடவுள் நெறி



1. உலகமும் உயிர்களும் நாளுக்குநாள் அறிஞர்கள் வியக்கத்தக்க முறையில் மாறுதல் அடைவதால் நித்தியமாக ஒரு சக்தி இருக்கின்றதென்று தெரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

2. அந்தச் சக்தி எங்கும் நிறைந்து ஜோதி வடிவமாக வாக்கிற்கும் மனதிற்கும் புலப்படாது நாமரூபம் அற்றதென அறிய வேண்டும்.

3. உன் அறிவினாலும் ஆற்றலினாலும் தர்க்கவாதத்தினாலும் விளங்காது. சோதனையுள் அகப்படா சோதியாயிருக்கின்றதென உணர வேண்டும்.

4. அந்தச் சக்தியை உருவங்களிலே மாத்திரம் பார்க்காமல் தன்னிலும் தன்னைப்போன்ற உயிர்களிடத்திலும் காண விரும்ப வேண்டும்.

5. எது உடலிலே சத்தோ அந்தச் சத்துதான் உயிர்க்குயிராய் சித்தாகவும் ஆனந்தமாகவும் இருக்கிறதென்று கருத வேண்டும்.

6. எந்தச் சத்துப்போனால் உடல் இயங்காதோ அந்தச் சத்துதான் உள்ளும் புறமும் இயங்கி, எங்கும் நிறைந்ததாயிருக்கிறதென்று மதித்தல் வேண்டும்.

7. உலகப் பொருள்களை நீ வீட்டினுள் வைத்திருப்பதைப்போல உனக்குப் பொருள் உன்னுள்ளேயே இருக்கிறது. அதுதான் செல்வமாகிய சிவம் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

8. அந்தச் செல்வமாகிய சிவத்தைப் புறம் புறம் திரிய விடாமல் சிக்கெனப் பிடித்தால் புரிசடையோன் புறப்பட்டுப் போகானென்பதை உணர வேண்டும்.

9. செப்ப முடியாத மேல்நிலையிலே சுத்த சிவ மார்க்கத்தில் அருட்ஜோதியாகத் திகழ்ந்து உணரும் போது நமக்குள்ளே உணர்த்தி விளங்குவதை அனுபவத்தில் அறிய வேண்டும்.

10. பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்த இறைவனடி சேருக வென்றும், அந்த அடி கால் என்றும், அந்தக் கால் நம்முள்ளே இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறதென்றும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

11. அந்தக் காலைப் பிடித்துக் கங்குல் பகலற்றிடத்திலே உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வாயிருக்கும் இறைவனை உணர்வாக உணர வேண்டும்.

12. போகமாகிய கூடுதலிலே ஞானமாகிய சச்சிதானந்த சொரூபம் தானாய் அதுவே அதுவாகி ஆனந்த நிலையில் ஒன்றி நிற்கும் சாதனை வேண்டும்.



பிறவி நெறி



1. நால்வகையோனி எழுவகைத்தோற்றம் எண்பத்திநான்கு லட்சஜென்மபேதமாகிய எண்ணரிய பிறவிதனில் மானிடப் பிறவியே சிறந்ததாகும்.

2. கடலிலே இருக்கும் ஆமை தன் கழுத்தை நுகத் தடியின் துவாரத்தில் புகுத்திக் கொண்டால் எவ்வளவு அருமையோ அவ்வளவு அருமை மானிடப் பிறவி கிடைப்பது என்றனர்.

3. பார்ப்பது, கேட்பது, முகருவது, ருசிப்பது, பரிசிப்பது ஆகிய பஞ்ச புலன்கள் எல்லா உயிர்கட்கும் பொதுவாயினும் ஆறறிவாகிய மன அறிவாம் பகுத்தறிவு படைத்த மக்கட் பிறவி உயர்ந்ததாயிற்று.

4. அறுவகை சுவையோடு திருத்தி உண்ணவும், பேசவும், பஞ்சணையில் சயனிக்கவும், அறாபத்திரான்து விதமாக கலவி இன்பத்தை நுகரவும் இருப்பதால் மற்ற ஜீவர்களைவிட மானிடப் பிறவி சிறந்ததென்றனர்.

5. எத்தனை சிறப்புகளிருந்தாலும் கடவுள் அருளை அடைய மனம் ஈடுபாடில்லாத பிறவி மனிதவர்க்கத்தில் வைத்து எண்ணப்பட மாட்டாது.

6. இயல்பாகவே எல்லாப் பிறவிகளுக்கும் முதுகெலும்பு குறுக்கிலே இருக்க மனிதனுக்கு மாத்திரம் நேராக நிமிர்ந்திருப்பதைச் சிந்திக்கவேண்டும்.

7. நிமிர்ந்த பிறவி உயர்ந்த பிறவி; அதுதான் மானிடப் பிறவி; அதுவே சிறந்த பிறவி. இந்தப் பிறவி யினால்தான் கடவுளை அடைய முடியும்.

8. கடவுள் ஜோதி வடிவினன், ஜோதி ஊர்த்துவ முகமாக உடலுக்குள் மேல்நோக்கி விளங்கும். ஆகவே இந்த நிமிர்ந்த பிறவி தவிர குறுக்கு எலும்பையுடைய பிறவியால் காண முடியாது.

9. அந்த ஜோதி அண்டத்திலே உள்ளதுபோல உடலுக்குள் எங்கும் நிறைந்திருந்தாலும் புருவ மத்திய ஸ்தானமே ஒளியிருக்கும் இடமாகும்.

10. எத்தனை விதமாக வாழ்க்கையில் இன்பத்தைத் நுகர்ந்தாலும் உலக இன்பம் அழியக் கூடியது. ஆகவே அழியாத தெவிட்டாத நிலைத்த இன்பத்தையே இப் பிறவி அடைய வந்தது.

11. பிறவி எடுத்ததின் பயன் பொருள் தேடுவதும், தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதும், மனைவி மக்களைக் காப்பாற்றுவதுமே என்று எண்ணி வாழக்கூடாது.

12. தோன்றிற் புகழொடு தோன்ற வேண்டுமாகையால் இரப்போருக்குக் கொடுத்தும், உதவிச்செய்தும் தெய்வவுணர்ச்சியோடு சுற்றந்தழுவி வாழவேண்டும்.



வாழும் நெறி



1. வாழ்வு என்பது இருவர்சேர்ந்து வாழ்வதாகும் ஆனால் ஒரு ஆணும் ஒரு பெண்ணுமாகச் சேர்ந்து வாழ்வதே சிறந்ததெனக் கொள்ள வேண்டும்.

2. வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் அழியா இன்பமாகிய கடவுள் நிலையடைய என்பதைத் தினம் நினைத்து நேர்மையாக வாழ வேண்டும்.

3. உடலையும் மனதையும் நல்ல நிலையில் வைக்க நல்ல காற்று, சூரியவெளிச்சம், சுத்த உணவு கொண்டு பிராணாயாமம், தேகப் பயிற்சி முதலியன தங்கள் வயதிற்கும் சக்திக்கும் தகுந்தபடி ஆசிரியர் உடனிருக்க செய்தல் வேண்டும்.

4. பொன்னுக்கும் பெண்ணுக்கும் பூமிக்கும் ஆசைபட்டுத் தேவைக்குமேற்பட்ட பொருளை ஈட்டி ஆத்மஞானமின்றி வாழுவதே வாழ்க்கையின் பயனாகாது.

5. நம்முடைய கல்வியிலும், அறிவிலும், செல்வத்திலும், தினம் பிறருக்கு எவ்வளவு உதவினோம் என்று சிந்தித்து வாழ வேண்டும்.

6. துறந்தவருக்கும் விருந்தினருக்கும், சுற்றத்தாருக்கும் உபசரித்துப் பிதுர்க் கடனை மறக்காது தெய்வத்தைப் போற்றி வாழ வேண்டும்.

7. தன் ஜோலிதவிர சங்கங்களிலும், கழகங்களிலும் பொது உழைப்பிலும் நமது வாழ்க்கையில் பங்கெடுத்துக் கொண்டு பயன் கருதாது வாழ வேண்டும்.

8. நாம் அறிந்தும் அறியாமலும் பிறரைப் பழிப்பதிலும் புறங்கூறுவதிலும் தினம் எவ்வளவு குறைத்தோமென்று சிந்தித்து வாழவேண்டும்.

9. படித்திருந்தும், அறிவிருந்தும், பொருள் இருந்தும், தன்னலங்கருதி சுருங்கி வாழ்வதாலும், அல்லது பேதைத் தன்மையாக தனித்து வாழ்வதாலும் நீண்ட காலம் வாழலாமென எண்ணிவிட முடியாது.

10. மக்கள் சமூகத்திற்கும், தேச முன்னேற்றத்திற்கும், தாய் மொழி வளர்ச்சிக்கும் உழைக்காது வாயுரைப் பேசித் திரியக் கூடாது.

11. கல்வியும், செல்வமும், ஈகையும், இரக்கமும், நட்பும், கீர்த்தியும், ஆத்ம சக்தியும் பெருக தினம் சிந்தித்து வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும்.

12. தினம் திரிகரணத்தால் செய்த குற்றங்கள் குறையவும் குணம் பெருகவும், படுக்குமுன் கடவுள்பால் வேண்டி முறையிட வேண்டும்.



பெண் இலக்கண நெறி



1. நற்குண நற்செய்கை யுடையவளாய், புருஷனுடைய வரும்படிக்குக் குறைந்த செலவு செய்யக் கூடியவளாய் பெண் இருக்க வேண்டும்.

2. தன்னையே தான் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் தன்மையும், புருஷனைப் பேணும் கடமையும், பழிச்சொற்களால் புருஷனுக்குக் குறைவு வராதபடி நடந்து, குடும்பத்தில் சோர்வில்லாதவளாயும் இருக்க வேண்டும்.

3. இனிய மென்மொழியுடையவளாய், தன்னினும் இளையவளாய், கோபம் இல்லாதவளாய், ஆண் சந்ததிகளோடு பிறந்த பெண்ணாக இருக்க வேண்டும்.

4. எந்த லட்சணங்கள் இல்லாவிட்டாலும் மலர்ந்த முகம், அலர்ந்த விழி, நீண்ட நாசி, சிறிய இடை, காம்பு திரண்டு உயர்ந்து பருத்த ஸ்தனமுடைய பெண்ணாக இருக்க வேண்டும்.

5. நெறித்தமுகம், பறட்டைமயிர், கூடியபுருவம் குழிக்கண்கள், நீடிய அரை, நீண்டகழுத்து மட்டைசெவி கொட்டைக்கரம், குரங்குமுகம், வெடித்தகுரல் முதலியன உள்ள பெண்ணை அறவே நீக்கவேண்டும்.

6. இவ்விலக்கணப் பெண்ணை யார் கட்டுவதென்றால் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பிள்ளைக்குச் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணைக் கட்டுவதுபோல ஆடவர்க்குத் தகுந்தபடி பார்த்துக் கட்டவேண்டும்.

7. மடம், நாணம், அச்சம், பயிர்ப்பு, முதலிய குணங்களும், பழியும்நோயுமில்லாத கால்வழித்தொடர் புடைய பெண்ணாகப் பார்த்துத் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

8. சமைக்கும் திறமையும் உண்பிக்கும் இனிமையும் உள்ள பெண்ணாகவும், மாமன் மாமியாருக்கும் விருந்தினருக்கும் உபசரிப்பவளாயும், லட்சணங்களைப் பார்த்து வாழ்க்கைக்குக் கொள்ள வேண்டும்.

9. புருஷன் சொல்தட்டாது புருஷனைத் தெய்வமாகப் பாவிக்கும் கற்புக்குணமும், சுற்றந்தழுவி குடும்பத்தோடு சேர்ந்து வாழும் சிறந்த குணமுமுடைய பெண்ணைக் கொள்ள வேண்டும்.

10. ஒவ்வொரு குணங்களுக்கும் ஒவ்வொரு உறுப்பு அடையாளமுண்டு. ஆகையால் அதைத் தக்கோர்பால் அடுத்திருந்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

11. சிறுதனம் தேடுதல், அடுத்த வீடுகளில் திரிதல் கணவன் உண்பதற்குமுன் மனங்களித்து உண்ணுதல் அடக்கமின்மை, திருடுதல், கலகம் செய்தல், முதலிய குணங்களில்லாத பெண்ணைக் கொள்ளவேண்டும்.

12. மனைமாட்சிக்கு மங்கலமாக மக்கட்பேறு அவசியமானதால், ஒரு பிள்ளை பெற்ற கதலி வந்தியும், ஒரு ஆணும் ஒரு பெண்ணும் பெற்ற காக வந்தியும், பெற்று பெற்று இழந்த மிருத்து வந்தியுமாக இல்லாமல் சற்புத்திரர்களையுடையவளாகக் கொள்ள வேண்டும்.



கற்பு நெறி



1. கற்பு என்பது தாய் தந்தையரிடத்திலே பெரியோர்களிடத்திலே கற்றுக் கொள்ளுவதாகும்.

2. கற்றுக் கொண்டபடி சொற்றிறம்பாமையாக இளமையிலேயே பெற்றோர்களுடைய சொல்லுக்கும், முதுமையிலே புத்திரனுடைய சொல்லுக்கும் சிறப்பாக வாழ்க்கையிலே புருஷனுடைய சொல்லுக்கும் மாறுபாடு இல்லாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

3. தங்கள் கணவரைக் கடவுளாகப் பாவித்துத் தொழுது எழுபவளுக்கு மழையைப் பெய்விக்கவும் ஆற்றல் உண்டாகின்றது.

4. கணவனை அலட்சியப்படுத்தி விட்டு, விசேஷினி முழுவின் விழாக்கோள் விரும்பி தனித்துச் சென்று கடவுளை வணங்குபவளுக்குக் கற்பின் ஆற்றல் பெறுவதற்கிடமில்லையென்ன வேண்டும்.

5. கணவன் சொல்லுக்கு மாறுபாடில்லாது நடக்கும் கற்புத் தன்மையால் பெற்ற குடும்பமும் புகுந்த குடும்பமும் கணவனும் சொர்க்கமடைவார்கள்.

6. காலையில் அட்டில் புகுதல், சமைத்தல், சுவை திருத்தி யூட்டல், விருந்தழைத்தல், மகப் பெறுதல் மடம், நாணம், அச்சம், இன்புறுதல், பின்னுறங்கல் பின்னெழுதல், தொழுதெழுதல், இந்தப் பன்னிரண்டும் கற்புடையவளுக்குரிய செய்கைகளாகும்.

7. தன் கணவன் அழகில்லாவிட்டாலும் ரோகியாக இருந்தாலும் கிழத்தன்மை புடையவராக இருந்தாலும் பழுதுசொல்லாது திருப்தியோடு வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டும்.

8. கற்பென்பது பர புருஷரோடு சரீர சம்பந்தம் செய்யாதிருத்தல் என்று எண்ணிவிட்டு, புருஷனுக்கு அடக்கமின்றி பல காரியங்களில் ஈடுபட்டு ஈனத்தனமாகத் திரிவது கற்பாகாது.

9. தன் மனத்தினால் பிறரை நினைக்காவிட்டாலும் பிறர் மனத்தினால் தன்னை நினைக்காமலிருக்க நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

10. புருஷன் இறந்ததும் உயிர் விட ஆற்றாதவர் மறுபிறப்பிலேனும் தன் அன்பரோடு உடனுறை வாழ்க்கையை விரும்பி அதற்கேற்ற நோன்புகளை அனுஷ்டித்து சீலத்தோடு வாழ வேண்டும்.

11. கற்பின் ஆற்றலினாலே தீயைத் தணிக்கவும், தூர்த்தனை எரிக்கவும், சக்தி உள்ளவர்களின் தீய எண்ணத்தை ஒழிக்கவும், ஆட்சி செய்யுங் கிரகங்களை ஆட்டுவிக்கவும், காணாது நடந்ததைச் சொல்லவும் சக்திகள் தேடாது தாமே வரும்.

12. சொற்படி கேட்கும் கற்புடைய மனைவியினாலே அடியார்களும் ஆழ்வாராதிகளும் இகத்திலே கீர்த்தியும் பரத்திலே மோட்சமும் பெற்றார்கள்.



மக்களைப் பெறு நெறி

1. அறிவறிந்த நன்மக்களால் பிதுர்க்கடன் செய்ய வேண்டுமாகையால் பழிபிறங்காப் பண்புடைய மக்களை தவம் செய்து பெறல் வேண்டும்.

2. மக்களைப் பெற சேர்க்கைக்கு இடம் பள்ளியறை யாதலால் அங்கு நல்ல காற்று, நல்ல வெளிச்சம், அறிவு வளரக்கூடிய உயர்ந்த சித்திரப் படங்கள் முதலியன வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. பள்ளி அறையில் ஆபாசமான நிர்வாணப் படங்கள், தாசி, வேசிகளின் படங்கள், குரூர எண்ணத்தையும் பயத்தையும் உண்டுபண்ணும் படங்கள் ஆகியவைகளை வைக்காதிருக்க வேண்டும்.

4. காலை யரும்பி பகலெல்லாம் போதாகி மாலை மலரும் இன்பத்தை இரவிலே நாளும் நேரமும் பார்த்து அனுபவிக்க வேண்டும்.

5. பிறந்த நாள், பிறந்த நட்சத்திரம், விரத தினங்கள், அண்ணைய் முழுக்குநாள், பிரயாணம் செய் நாள், பகற்பொழுது, மாலை, நள்ளிருள், விடியற்காலம் சேர்க்கையைத் தள்ளிவிட வேண்டும்.

6 மனைவி தாயின்ற பின்னர் சேர்க்கையால் தன் உடலுக்குக் கெடுதியும், கருவிற்குக் கெடுதியும் உண்டாவதால் சேர்க்கையை நீக்க வேண்டும்.

7. மாதவிலக்கான ஆறுநாளும் தள்ளி பதினாறுநாள் வரையிலும் இரண்டாம் ஜாமத்தில் நல்ல நினைப்போடு சந்தோஷமாக இருள், கோபம், பயம், பிணக்கு இன்றி கருத்தொருமித்துச் சேருதல் வேண்டும்.

8. துனியும் புலவியுமாகிய பெரும் பிணக்கும் சிறு பிணக்கும் பள்ளியறையில் இல்லாமற்போனால் இன்பம் இல்லை. அந்தப் பிணக்கை உப்பமைந்தாற்போல போற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

9. அடிக்கடிசேர்க்கையாலும் பெண்களுக்குச் சூதக காலத்தில் வயிற்றுவலி இருப்பதாலும் கர்ப்பம் உண்டாகாது. புருஷனிடத்தில் கரு பலம்பெறவேண்டி இரண்டு மாதகாலம் சேர்க்கை இல்லாதிருக்க வேண்டும்.

10. ரஜஸ்வலையான நேரத்தைக் கொண்டு கணக்கிட்டு ஒற்றை நாளில் சேர்ந்தால் பெண் என்றும், இரட்டை நாளில் ஆண் என்றும் அறிய வேண்டும்.

11. சேர்க்கை காலத்தில் வலது மூக்கில் சூரிய நாடி நடந்தால் ஆண் என்றும், சந்திரன் நடந்தால் பெண் என்றும், சுழிமுனையாகில் குருடு, செவிடு, ஊமை, அலி முதலியதாக பிறக்குமென்றும் அறிய வேண்டும்.

12. ஆண் குழந்தை வேண்டுமானால் இரட்டித்த நாளில் சூரிய நாடி நடக்க மாற்றிக் கொண்டு, வலது பீஜத்தைத்தூக்கிக் கட்டிக்கொண்டு சேரவேண்டும். அப்படியே பெண் மகவுக்கு மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.



வளர்க்கு நெறி

1. கர்ப்பவதிகளுக்கு நல்லகாற்று, சூரியவெளிச்சம் உடம்பிலே படும்படிச் செய்வதோடு நல்ல ஆகாரம், உடலுக்கு உழைப்பு அவசியமிருக்க வேண்டும்.

2. தாய்க்கு ஏற்படும் துர்க்குணங்கள் சிசுவிற்கும் படியுமாகையால் மனதிலே நல்ல எண்ணங்களை அமைத்துக்கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

3. கர்ப்பவதிகள் மனதிலே யாதொரு குறைபாடும் இல்லாமல் தாம்பூலத்தில் குங்குமப்பூ சேர்த்துக்கொண்டால் கர்ப்பத்திலுண்டாகும் சீதளரோகம் நீங்கி, குழந்தையும் நல்ல நிறத்தோடு பிறக்கும்.

4. பிறந்த குழந்தைக்கு அழகு ஏற்பட கன்னம் உருவுதல், மூக்கு வடித்தல், நாசி ஊதுதல், மேலுதடு மூடுதல் முதலிய சிகிச்சைகள் செய்யவேண்டும்.

5. தாய்ப் பால் சிசுவின் மலத்தைக் கழிக்கக் கூடியதாயும், ஆகாரமாயும், பலம் தருவதாயும், மருந்தாயும், இருப்பதால் சிசுவிற்கு முலைப் பால் அவசியம் பெற்றத் தாய் கொடுத்தே தீர வேண்டும்.

6. குழந்தைக்கு மலங்கழிக்க ஆசனத்தில் சோப்பு, புகையிலைக்காம்பு முதலியன வைத்து ஆசனக் கடுப்பு உண்டாக்காதிருக்க வேண்டும்.

7. பால் கொடுக்கும்போது பீசிவிட்டு நெறித்துக் கொடுத்து, கருப்பு நிறம் படியாதபடி குழந்தையின் உதடுகளைத் துடைக்க வேண்டும்.

8. அடுப்புத் தீயின் முன்னர் இருந்து மார்பிற்குச் சூடேறிய பாலால் குழந்தைக்குச் சொறி கரப்பானும், கலவி காலத்தில் கொடுத்த பாலால் மேக வியாதியும் உண்டாகும். கலவிக்குப்பின் பாலை நன்றாகப் பீசி விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்.

9. வருத்தம், கோபம், கவலை உள்ளபோது கொடுக்கும் பாலால் அதற்குத் தகுந்த கெடுதியான குணங்கள் உண்டாகிறது. ஆகையால் அந்தக் காலங்களில் பால் கொடுக்காதிருக்க வேண்டும்.

10. பச்சை வெற்றிலை சாறு, துளசி சாறு முதலியது தேன் கலந்து சிசுவிற்குக் கொடுக்க, குடல் வாயு, கபம், அசீரணம் நீங்கி தொண்டையில் சதை வளரும் வியாதி (Tonsil) வருவதில்லை.

11. உறங்கும்போது குழந்தையின் மூளையில் பதியும்படி உயர்ந்த கருத்துள்ள தாலாட்டுப் பாட்டுக்களைப் பாடி தூங்க செய்ய வேண்டும்.

12. எண்ணரிய சிவஞானத் தின்னமுதங் குழைத்துச் சம்பந்தருக்குப் பால் கொடுத்தாற்போல முதுகு தடவி முலையமுது கொடுக்கும்போது நல்ல எண்ணங்களைச் சேர்த்து ஊட்ட வேண்டும்.



பேணு நெறி



1. மக்களை வளர்ப்பது மாத்திரம் அல்லாமல் தீநெறியில் புகாமல் பாதுகாத்துப் பேண வேண்டியது பெற்றோரின் முதற் கடமையாக இருக்க வேண்டும்.

2. ஐந்து வரையிலும் இராஜபோகமாக வளர்த்து, ஐந்திலிருந்து பத்து வயது வரையிலும் தீயச் செயல்களைச் செய்ய விடாமல் பயப்படுத்தாமல் கண்டித்தும் பதினாறு வயதிற்குமேல் புத்திரனோடு மித்திரனைப்போல உடனுறைந்தும் பழகுதல் வேண்டும்.

3. பேணும்போது தீயச் சொற்களை விளையாட்டிற்காகிலும் முறையுள்ளவர்களிடத்தில் பேச சொல்லிக் கொடுக்காதிருக்க வேண்டும்.

4. பதினாறு வயதிற்குமேல் இருபத்திநான்கு வயதிற்குள் எந்த விஷயமும மூளையில் நன்றாகப் பதியுமாகையால் நல்ல நினைப்பு, நல்ல வார்த்தை, நற்செயல் இவைகளைப் பழக விடவேண்டும்.

5. பிள்ளைகளுக்குத் துர்ப்பழக்கம் தானாகவே வந்து சேருமாகையால் விளையாட்டுக்குக்கூட சிறிது நேரம் துர்ப்பழக்கத்தில் விடாமல் தடுத்துக் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்க வேண்டும்.

6. பள்ளியில் படிக்கும்போது சேர்க்கை சூழ்நிலையால் பொடி, பீடி முதலிய தீ நெறியில் சேராது நேர்மையை உணரும்படிப் போதிக்க வேண்டும்.

7. பெண் பிள்ளைகள் வெளியே திரிவதும், தனித்துச்செல்லுவதும், ஆண் பிள்ளைகளோடு நேசிப்பதும் சந்தர்ப்பத்திற்கு வேண்டுமென விடில் எவ்விதத்திலும் தீமை பயக்குமென உணர வேண்டும்.

8. மக்களை அறிவுத் துறையிலும், நீதிகள் போதிக்கின்ற சொற்பொழிவு கூட்டங்களுக்கும், பெரியோர்கள் இடத்தும், கடவுள் வழிபாடு செய்யுமிடத்தும் அழைத்துச் செல்லுதல் வேண்டும்.

9. பராக்குக் காட்சிக்கும், ஒருவரையொருவர் திட்டிப் பேசும் பிரசங்கக் கூட்டத்திற்கும், நாக்குருசிக்கு அடிமைபட்ட இடத்திற்கும் அழைத்துச் செல்லாமலும் அனுப்பாமலும் இருக்க வேண்டும்.

10. பெரியவர்களிடத்து அன்பும், கடவுள் நம்பிக்கையும் ஒழுக்கமும் உடையவர்களாக தன் பிள்ளைகளைப் பெற்றோர்கள் நாட்டிற்குப் பயன்படப் பேணிப் பழகித் தருதல் வேண்டும்.

11. தக்கார் தகவிலர் என்பது அவரவர் எச்சத்தால் காட்டி விடுமாகையால் மக்கள் தீய நெறி புகுவார்களே யானால் அக்குற்றம் பெற்றோர்களாலேயே வந்ததென்று அறிதல் வேண்டும்.

12. தந்தை மகற்காற்றும் நன்றி யாதெனில் இவன் தந்தை என்ன தவம் செய்தானோ என்று சபையோர் வியக்கத்தக்க கல்வியறிவுத் தந்து முறையறிந்து பொருள் தேடி பெற்றோரைக் காப்பாற்றப் பேணவேண்டும்.



கற்கு நெறி

1. நல்லாசிரியனையடுத்து உற்றுழியுதவி வழிபட்டு பொருள் கொடுத்து ஆசிரியர் மனமகிழ்ச்சி அடையுமாறு நடந்து கல்வியைக் கற்க வேண்டும்.

2. அமைதியாக இருந்து படிக்கும்போது மனதிலே பிறவிஷயங்களைப் புகுத்திக் கொள்ளாமல் பாடம் படிய ஐயமற கேட்டுக் கற்க வேண்டும்.

3. அறம், பொருள், இன்பம் வீட்டைப் பற்றிய நூல்களையும் பொதுவாக அறிவை வளர்க்கும் நூல்களையும், கைத்தொழில் இராஜ நீதி முதலியன போதிக்கும் நூல்களையும் கற்க வேண்டும்.

4. தனக்குச் சிறிது ஆற்றல் பெறும் வரையிலும் ஆசிரியர் சொல்லிக் கொடுத்ததற்கு மேற்பாடத்தைப் படிக்காமலும், உரை கலந்த நூல்களைக் கற்காமலும் படித்தவற்றை ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும்.

5. தாய் மொழியாகிய தமிழில் புலமையும் ஆற்றலுமடைந்த பின்னர் காலமும் பலமும் இஷ்டமுமிருந்தால் பல்வேறு மொழிகளைக் கற்று, தன் தாய் மொழிப் பற்று விடாது அன்புகொள்ள வேண்டும்.

6. பாடவும் படிக்கவும் எழுதவும் பயன் சொல்லவும் ஆற்றல் பெற்றாலும் ஆன்றோர்கள் பாடல்களிலே மனப்பாடம் இருப்பதோடு உண்மை கருத்துக்களைத் தெளிவாகச் சொல்லப் பழக வேண்டும்.

7. கல்வியைப் பொருளீட்டு முறைக்கு மாத்திரம் கொள்ளாது பொதுவாக மக்கள் நலநாடி வேண்டுவனச் செய்யவேண்டுமென்றே கற்க வேண்டும்.

8. காவியங்களில் ஆங்காங்கு ஒவ்வொரு செய்யுட்களைப்படித்துப்புலமை நிரப்பிக் கொள்ள எண்ணுவதும் மேற்கோளாக எடுத்துக்காட்டும் சில செய்யுட்களை மாத்திரம் படிப்பதுங் கூடாது.

9. பட்டத்திற்காகக் குறிப்பிட்ட அளவு படித்தாலும் புலமை நிரப்பிக் கொள்ள பல கலைகளையும் நன்றாகப் படிக்க முயல வேண்டும்.

10. தம்மிலும் குறைந்தவர்களை அலட்சியம் செய்யாமலும் குறை கூறாமலும் வேண்டியவற்றைச் சொல்லி, அவர்களுக்குப் புலமை யுண்டாக்குவதே கற்றதின் பயனென்று கருத வேண்டும்.

11. வாத பேச்சுகளில் தலையிடாமலும், ஒவ்வொன்றிற்கும் குறை கூறாமலும் குற்றங்காணில் வெறுப்பு ஆர்ப்பாட்டமின்றி திருத்தவும் இருக்க வேண்டும்.

12. ஒழுக்கமும் தெய்வநம்பிக்கையும் பெற்று ஆத்ம சக்தியைப் பெறுவதற்கே கல்வி கற்பதாகையால் அதற்கு வேண்டிய அறிவு நூல்களை அவசியம் கற்றுப் பயனடைய வேண்டும்.



பேசு நெறி



1. தனக்கேனும் பிறர்க்கேனும் பயன் இல்லாமல் வெறும் பேச்சுக்களைப் பேசி அருமையான காலத்தை அவப்பொழுதாகக் கழிக்கக்கூடாது.

2. பிறரில்லாதபோது அவரைப்பற்றிப்பேச நேர்ந்தால் குறைபாடு இருப்பினும் அவர் நற்செயல்களையும் புகழுமன்றி வேறு பேசக்கூடாது.

3. உத்தமர்களோடு பேசுங்காலத்து வல்லமையாகவும் வாதாகவும் வஞ்சகமாகவும் பேசக்கூடாது.

4. யாவரோடும் ஒன்றை ஒன்றாக விரித்தும் சித்திரமாகவும் கருத்துக்களை உள்ளடக்கி விஷமத்தனமாக பிறர் மனம் கலங்கவும் பேசக்கூடாது.

5. ஒருவர் எவ்வளவு நீசமாக இருந்தாலும் நாலு பேர் கூடியிருக்கும்போது அவரை விளையாட்டிற்கும் தாழ்வுபட சாதுரியமாகப் பேசக்கூடாது.

6. விற்பனர்பாலும் வித்தகர்பாலும் பொறுமை கொண்டு நிந்தையாக இல்லாததை அவர்கள் மேல் புனைந்து புறங்கூறித் திரியக்கூடாது.

7. மனதிற்கு நியாயமெனத்தோன்றியும் வாக்கிலே தவறியதைச் சாதித்துப் பேசாமல் நியாயத்தை ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்.

8. பொய், கோள், கடுஞ்சொல், வன்சொல், முதலியன பிறரையும் தன்னையும் கெடுக்குமாகையால் அவைகளைப் பேசாதிருக்க வேண்டும்.

9. தன்னைத்திற்காகப் பேசநேர்ந்தால் பிறருக்குத் தாழ்வும் கேடும் வாராதபடி தீமையில்லாத பேச்சுகளை நம்பத்தகுந்த அளவு பேச வேண்டும்.

10. பொதுவாகவும் ஆத்மார்த்தமாகவும் பரோபகாரமாகவும் அறிவு வளர்ச்சிக்காகவும் தமிழ்ச் சுவை சொட்டச் சொட்டப் பேச வேண்டும்.

11. மொழி இனிமையாகவும் எளிமையாகவும் சத்தியமாகவும் நன்மைபயக்கக்கூடியதாயும் எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளும்படிப் பேசவேண்டும்.

12. சொல் சுருக்கமாகவும் பொருள் விளக்கமாகவும் யாண்டும் சோர்வின்றி தைரியமாக அவசரப்படாமல் தன் கருத்தை விளக்கிப்பேச வேண்டும்.



சொற்பொழிவு நெறி

1. கற்றதின் பயன் சபை நடுவே கற்றோர்முன் கற்ற செலச்சொல்லி, தான் கொண்டக் கருத்தை உணர விரித்துரைக்க வேண்டும்.

2. பேசிய பேச்சு கேட்டாரைப்பிணிக்குந் தகைமையுடையதாய்க் கேளாரும் கேட்கவேண்டுமென்று வேட்பமுண்டாக்கும் சொற்களாக இருக்கவேண்டும்.

3. அவையறிந்து ஆராய்ந்து சொல்லும் போது கற்றாருட் கற்றாரெனப் படும்படிப் பேச வேண்டும்.

4. கற்றிருந்தும் சபையைப்பார்த்து அஞ்சி பேசாதவரைக் கல்லாதவரிற் கடையென்றும் படித்த நூல்கள் பேடிகை யொள்வாள்போல பயனற்றுப் போகுமென்றுணர வேண்டும்.

5. சபைக்கு அஞ்சியவர் உயிரோடு வாழ்ந்திருந்தாலும் அவர் கற்றகல்வி பிறருக்குப் பயன் படாமையினாலே இல்லாரோடொப்பக் கொளல் வேண்டும்.

6. பல்லவையுள் அஞ்சுவான் கற்ற அருநூலின் கருத்து ஊமையன் கண்டகனாப்போல விளக்கிச்சொல்ல இயலாமல் இருக்குமாதலால் அவையஞ்சான் கல்வியே இனியதாகக் கொள்ள வேண்டும்.

7. கல்விக்கழகு கற்றோரை மாநிலம் துதிசெய்யு மாதலால் சொல்லுவோர் தோற்றமும் ஏற்றமும் ஒழுக்கமும் உடையவராயிருக்க வேண்டும்.

8. நலமிகும் மேற்கோளும் உதாரணக் கதைகளும் நகைச் சுவையும் இருத்தல் வேண்டும்.

9. கற்றவர்களும் மற்றவர்களும் வியப்புற அடுக்கடுக்காய்ச் சொல்லி வெறும் கதைகளை மாத்திரம் சொல்லாமல் கருத்தினையும் விளக்க வேண்டும்.

10. தான் எடுத்துக் கொண்ட பொருளைக் குறித்த காலத்திற்குள் மக்களுக்குப் பயன் தரக்கூடியதாக விளக்கிச் சொல்ல வேண்டும்.

11. நுண்பொருளமைப்புமில்லாது ஆங்காங்கு ஒவ்வொரு செய்யுட்களைக் கற்றுக் கொண்டு வான்கோழி போல தன் வெள்ளறிவை விளக்கக்கூடாது.

12. எடுத்த பொருளை விட்டு, குறித்த காலத்தைக்கடந்து, சபையின் குறிப்புத் தெரியாது, ஒண்மையுடையம்யா மென்னுஞ் செருக்கால் தன் புகழைப் பேசித் திரியக்கூடாது.



ஒழுக்க நெறி



1. சுத்தமாக குளித்தல், தூய உடை தரித்தல், ஆசாரமாக பிறரைத் தீண்டாதிருத்தல் மாத்திரமே ஒழுக்கமெனக் கொள்ளக் கூடாது.

2. உடலைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுவதைப் போல உள்ளத்தையும் வாய்மையினாலே சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுவது ஒழுக்கமாகும்.

3. பொய் பேசுதல், புறங்கூறுதல், தீயமொழிகளைப் பேசுதல், பொறாமை படுதல், திருடுதல் முதலியன ஒழிப்பதே ஒழுக்கமெனக் கொள்ள வேண்டும்.

4. பொடி போடுதல், பீடி சுருட்டு பிடித்தல், கள் சாராயம் குடித்தல், புலால் உணவு உண்ணுதல் முதலியன நீக்குவதே ஒழுக்கமாகும்.

5. அயலானுடைய மனையாட்டியை விரும்பாமலும் பருவமடைந்த கன்னிகளோடும் விதவைகளோடும் பொது மகளோடும் தொடர்பில்லாமல் இருத்தலுமே தலை சிறந்த ஒழுக்கமாகும்.

6. வேஷத்தால் நல்லவனைப்போல நடித்துத் தீச்செயல்களை மறைத்து, பிழைக்கும் வழி பெறும் வரையிலும் உண்மைபோல உறுதிமொழிக்கூறி; நம்பினவர் நாட்டையும் கெடுப்பது ஒழுக்கமாகாது.

7. படிப்பதும் பாடுவதும் பேசுவதும் ஒருவழிச் செல்ல, இவன் ஒருவழித் தன்னலத்திற்காக வஞ்சித்து நடப்பது ஒழுக்கமாகாது.

8. மோசஞ் செய்வதும் நம்பிக்கை துரோகஞ் செய்வதும் சொன்ன சொல்லைக் காக்காது விடுவதும், பழி பாவத்திற்கு அஞ்சாது நடப்பதும், ஒழுக்கத்தின் அடிப்படையைக் கொல்லும் செய்கைகளாகும்.

9. குலத்தையும் குடிப்பிறப்பையும் நாட்டையும் தான்செய்யும் தொழிலையும் கருதாது ஒழுக்கமொன்று இருந்தால் அவனைச் சிறந்தவனாக உலகத்தாரால் யாண்டும் எப்பொழுதும் போற்றப்படும்.

10. கல்வி, செல்வம், அறிவு, ஆற்றல், அதிகாரம், பக்தி, ஞானம் முதலியது எவ்வளவு இருந்தாலும் ஒழுக்கமொன்று இல்லாவிட்டால் உலகம் அவனைத் தாழ்ந்தவனாகத் தள்ளப்படும்.

11. சாஸ்திர நம்பிக்கையும் பெரியோரைப் பேணுதலும் தெய்வத்தை இகழாமல் போற்றலும் அடக்கம் உடையவனாக இருத்தலும் சிறந்த ஒழுக்கமாகும்.

12. இத்தகைய செயல்களாகிய ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலால் அதை உயிரினும் ஓம்பிக் காக்கவேண்டும்.



சுக நெறி

1. தினந்தோறும் விடியற்காலை ஐந்து மணிக்கு விழித்து, படுக்கை விட்டெழுந்திருக்க வேண்டும்.

2. விழித்தவுடன் வாயலம்பி நீராகாரம் அல்லது சுத்த தண்ணீர் அளவுடன் குறிப்பிட்டுக் கொண்ட காலம் தவறாமல் அருந்த வேண்டும்.

3. மலஜலம் கழித்தல், ஆலு வேலு பூலா முதலிய குச்சிகளால் பல்துலக்கி, பழக்க வழக்கப்படி நீராடி, காலைக்கடனை முடிக்கவேண்டும்.

4. வயதிற்கும் சக்திற்கும் தகுந்தபடி பிராணாயாமம் தேகப்பயிற்சி தனக்குப் பொருத்தமுள்ள ஆசனங்கள் முதலியன செய்தல் வேண்டும்.

5. மனதிலே யாதொரு நினைப்பும் வராதபடித் தடுத்துத் தன்னிஷ்ட தெய்வத்தை நிஷ்காமியமாகச் சிந்திக்க, சிறுபொழுதாவது செலவிட வேண்டும்.

6. நதியிலும் குளத்திலும் வெந்நீரிலும் தண்ணீரிலும் முழுகினாலும் எண்ணெய்த் தேய்த்துக் கொண்டால் மாத்திரம் வெந்நீரிலேயே முழுகவேண்டும்.

7. காலையில் சுலபமாக சீக்கிரத்தில் ஜீரணிக்கக் கூடிய உணவருந்தி, நடுப்பகல் ஆகாரத்தில் ஜீவ சத்துள்ள பொருள்களும் நெய்யும் மோரும் சேர்த்து மிதவுணவு அருந்துதல் வேண்டும்.

8. உண்பதைவிட உண்டது ஜீரணிக்க விடுவது நல்லது. ஆகவே பசியெடுப்பதற்குமுன் சிற்றுண்டிகூட அருந்தாதிருக்க வேண்டும்.

9. இரவிலே கண் விழித்தலும் பகலிலே உறங்குவதும் பகலில் புணர்தலும் நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

10. பழங்கறி அருந்தாமலும் இளந்தயிர் விரும்பாமலும் மலஜலம் அடக்காமலும் பெண்ணின்பால் ஒன்றைப் பெருக்காமலும் இருக்க வேண்டும்.

11. ஆறு மாதத்திற்கொருமுறை வாந்தியாக மருந்தும், நான்கு மாதத்திற்கொருமுறை பேதியாக மருந்தும், ஒன்றரை மாதத்திற்கொருமுறை சிரசு நீர்க்குரிய நசியமும், வாரத்திற்கிருமுறை எண்ணெய் முழுக்கும் மூன்று நாட்கொருமுறை கண்ணுக்கு அஞ்சனமும் பெற விரும்ப வேண்டும்.

12. மனதிலே ஆசை, கோபம், அச்சம், கவலை முதலியவைகளை ஒழித்து நல்ல எண்ணத்தோடு நிர்மலமாக ஆத்ம சக்தியை வளர்க்க முயல வேண்டும்.



துயிலு நெறி

1. சுழுத்தியில் ஆன்மா சாந்தியடைய நித்திரை செய்து பலம் பெற்றால்தான் மனிதன் சுறுசுறுப்பாக காரியங்களைச் செய்ய முடியும்.

2. மனிதன் ஆறுமணிநேரத்திற்குக் குறையாமலும் எட்டுமணிநேரம் வரையிலும் அவரவர்கள் செய்யும் தொழிற் காரணம்பற்றி உறங்கலாம்.

3. இரவில் கண் விழிக்கும் தொழிலாளிகளைத் தவிர மற்றவர்கள் எக்காரணத்தைமுன்னிட்டும் பகலில் துயிலாமலிருக்க வேண்டும்.

4. உணவருந்தினபிறகு ஒன்றரை மணிநேரமாவது கழித்து, ஒத்த விடத்து இலவம் பஞ்சு மெத்தையில் துயில்வது நல்லது. சௌகரியமில்லாதவர்கள் கோரைப் பாயில் துயில வேண்டும்.

5. கழுத்திற்குப் பின்புறம் எல்லா நரம்புகளும் கூடுவதால் ஞாபக சக்தி குறையாதிருக்க தலைக்கு மணை போன்ற கெட்டி வஸ்துவின்றி இலவம் பஞ்சினாலாகிய மெல்லிய தலையணை இருக்க வேண்டும்.

6. படுக்கும் பொழுது தன்னிஷ்ட தெய்வத்தை நினைத்து, இடது பக்கமாகப் படுத்துச் சூரியநாடி நடக்க உறங்க வேண்டும்.

7. முகத்தை மூடிக் கொண்டும் வலதுபுறமாகவும் கவிழ்ந்தும் மல்லாக்கவும் புடக்கியும் சுருண்டும் கோணலாகவும் படுத்து நித்திரை செய்யக்கூடாது.

8. உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும் காந்த சக்தியும் துருவ மண்டலமும் இருப்பதால் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் வடக்கே தலை வைத்துத் துயிலக்கூடாது.

9. உத்தமமாக கிழக்கிலும், ஆயுள் விருத்திக்குத் தெற்கிலும், யாத்திரையிலும் தங்குமிடத்திலும் மேற்கிலும் தலை வைத்துத் துயில வேண்டும்..

10. எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் எவ்விடத்தும் எவரோடும் சேர்ந்து படுத்து உறங்கும் வழக்கத்தை அறவே நீக்க வேண்டும்.

11. புணர்ச்சியின் பின்னர் மூன்று மணி நேரத்திற்குக் குறையாத நித்திரை செய்ய வேண்டி இருப்பதால் தூங்கின பிறகும் விடியற் காலையிலும் உண்ட உடனேயும் சேர்க்கையை ஒழிக்க வேண்டும்.

12. மலஜலம் அடக்கியும், காற்றில்லாத இடத்தும் மேற்கூரையில்லாத வெளியிலும் காலை மாலை பொழுதுகளிலும் துயிலக் கூடாது.



குளிக்கு நெறி



1. தினப்படி குளியலும் எண்ணெய் ஸ்நானமும் சூரிய உதயத்திற்குமுன் செய்ய வேண்டும்.

2. நதியில், நதிமுகமாக இருந்தும் குளம், கேணி முதலிய நீர் நிலைகளிலும் வீட்டிலும் கிழக்கு முகமாக இருந்தும் குளிக்க வேண்டும்.

3. எந்த அசந்தர்ப்பத்திலும் கண்ட ஸ்நானம் செய்வது அதாவது தலை நனைக்காமல் கழுத்து வரை மட்டும் குளிப்பது கூடாது.

4. குளிக்கும்போது கொஞ்சங் கொஞ்சமாக தண்ணீரால் உடம்பை நனைக்காமல் எப்போதும் எவ்விடத்தும் முதலிலேயே தலை முழுக வேண்டும்.

5. உடல் நலக்குறைவாலும், சூரிய உதயத்திற்குப் பின்னும் குளிக்க நேர்ந்தால் மித சூடுள்ள வெந்நீரிலே குளிக்க வேண்டும்.

6 காலை குளியல் உத்தமம், மத்தியான குளியல் மத்திமம், மாலை குளியல் அதமம், இரவு குளியல் கடையிற் கடையாகும்.

7. காலை குளியலினால் சிறந்த குணமும், மத்தியான குளியலினால் உடல் சுத்தமும், மாலை குளியலினால் தோஷமும் உண்டாகும்.

8. எண்ணெய் ஸ்நானம் சனி, புதன், திங்கள் கிழமைகளில் முழுக நலமுண்டாகும். அன்று வெந்நீர்க் குளியலும் சீக்காய் அல்லது பாசிப்பயறு கலந்த வாசனை பொடி உபயோகிக்கலாம். சவர்க்காரம் கூடாது.

9. ஞாயிறு அழகு குறையும் செவ்வாய் துன்பமும் வியாழன் அறிவு குறையும் வெள்ளி தேடிய பொருள் சேதமும் உண்டாகும். இந்த நாட்களில் பெண்களும் முழுகக்கூடாது.

10. அவசியமிருந்தால் ஞாயிறுக்கு அலரியும் செவ்வாய்க்குச் செம்மண்ணும் வியாழனுக்கு அருகும் வெள்ளிக்கு எருக்குமாளும் பரிகாரமாக முதலிலே தொட்டுத் தடவி எண்ணெய்த் தேய்த்து முழுக வேண்டும்.

11. எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த தினத்தன்று பிரயாணம் செய்தல், வழி நடத்தல், முதற்காரியம் ஆரம்பித்தல், பெண்டிரைச் சேர்தல், பகலில் தூங்குதல் கண்விழித்தல் முதலியன கூடாது.

12. நீர்வீழ்ச்சியிலும், அசந்தர்ப்ப காலங்களிலும் உடலில் மாசு அடைந்தபோதும் சூதக காலத்திலும் விதிகளைக்கடந்து முழுகிக் கொள்ளலாம்.



உடுத்து நேர்

1. நிறங்கலந்த ஆடைகளையும் குறுக்குநெடுக்குமாக வரிக்கோடுகளையுடைய ஆடைகளையும் நீக்கி வெண் துகிலே ஆண் மகன் அணிய வேண்டும்.

2. செல்வம் பெருகினும் குறையினும் ஆடை வேறுபாடின்றி யிருக்க உடுத்திப் பழக வேண்டும்.

3. ஆத்மசக்தியும் மனோ சக்தியும் வளர்க்க விரும்புவோர் வெண்மை நிறமுள்ள பாகை, தலை குட்டை, தொப்பி, முக்காடு ஏதாவது அணிந்து தலையைக் காக்க வேண்டும்.

4. அங்கியை அதிகமாக அணியாமல் வேண்டும் போது நாட்டிற்குத் தக்கவாறு உடுத்தி, பெண்கள் பதினாறு முழமும், ஆண்கள் நான்குமுழத் துகிலும் அணிந்து வாழ விரும்ப வேண்டும்.

5. கம்பளி, நார், பட்டு முதலியன நீக்கி, பருத்தி உடையை அணிய விரும்ப வேண்டும்.

6. புருஷத் தன்மையும் வீரியத்தையும் விரும்புவோர் உள் நிஜாரை நீக்கி, கோவணத்தை நன்றாகக் கட்ட முயற்சிக்க வேண்டும்.

7. உலராத துணியும் தந்தை, மகன், சோதரன் முதல் பிறருடுத்திய துணியும், உந்திக்குக்கீழும் அல்லது மேலும் கட்டக் கூடாது.

8. இடுப்பில் வைத்த கரை பக்கத்தைக் காலுக்கும் காலுக்கு வைத்த பக்கத்தை இடுப்பிற்கும் துவைக்காமல் மாற்றிக் கட்டக் கூடாது.

9. கட்டினத் துணியை அவிழ்த்து வைத்து விடுவோமானால் துணி வெண்மையாக இருந்தாலும் துவைக்காமல் அணியக் கூடாது.

10. இயற்கையான ஜாதி ரத்தினங்களைக் காதிலும் கழுத்திலும் கை விரல்களிலும் அணிவதால் அதன் மூலியமாக உடலில் விழும் ஒளியாலும் ஜலத்தாலும் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியமுண்டு.

11. நமது சக்தியை இழக்காதிருக்கப் பாதத்திற்குக் கட்டையினாலாவது தோலினாலாவது மிதியடி அவசியம் அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

12. மிதியடி கால்விரல்களை நெருக்காமலும் காலை முழுமையும் மூடாமல் உள்ளங்காலுக்குக் காற்றுச் செல்லும்படியும் அமைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.



சமைக்கு நெறி

1. ஜீவசத்துள்ள கைக்குத்தலரிசியும் கஞ்சி வடிக்காத சோறும் பண்டைய வழக்கப்படி சத்தழியாமல் பொங்கி சமைக்கப் பழக வேண்டும்.

2. ஜீவ சத்துள்ள பதார்த்தங்களை அதிகம் வேக வைக்காமலும், தீய்க்காமலும், மூரிக்காலும் பதமாக காரமும் புளியுங்குறைத்துச் சமைக்க வேண்டும்.

3. தீய வறுப்பதும், மூறுகலாகச் செய்வதும், பதார்த்தங்களின் சத்துக் கெட்டுப் பலனின்றி மலச் சிக்கலை (Constipation) உண்டாக்கும்.

4. எந்தக் காரணத்தைக் முன்னிட்டும் காய், கீரை, கிழங்கு முதலிய பதார்த்தங்களை அவித்து நீரைக் கொட்டி விடாமல் சமைக்கப் பழக வேண்டும்.

5. நீர்ப்பசையின்றி பதார்த்தங்களையும் கீரைகளை யும் பொரியல் அவியல் செய்யக் கூடாது.

6. தாளிக்கும்பொழுது பதமான எண்ணெய்ச் சூட்டில் கடுகு பொரிந்து முடிவதற்குள் கருவேப்பிலை முதலியதும் தன்நிறம் மாறாமல் தாளிக்கவேண்டும்.

7. பொருள்களுக்குத் தகுந்தமாதிரி தீபாக்கினி கமலாக்கினி, கடாக்கினி கரித்தாளி முதலியதும் முறை யோடு எரித்துச் சமைக்க வேண்டும்.

8. பொரியலில் காய்களின் ரூபமும் சுவையும் மாறாமல் சிறுகாரம், உப்புச் சேர்த்து, காய்களின் இன்சுவையோடு சமைக்க வேண்டும்.

9. காய்களைத் திருத்தும் முறைகளிலும் கீரைகளை ஆய்ந்தெடுக்கும் முறைகளிலும் தோஷம் சேராமல் சத்துக் கெடாமல் இருக்க வேண்டும்.

10. வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, கடுகு, மிளகு, முதலியதும் கறிகளுக்குத் தகுந்தவாறு கூட்டியுங் குறைத்துஞ் சமைக்க வேண்டும்.

11. ரசம் செய்யும்போது மிளகு, பூண்டு, சீரகத்தோடு புளியைக் கரைத்து வைக்காமல் திட்டமான புளி போட்டு ரசம் கடுத்துப் போகாமல் ஜாக்கிரதையாகச் செய்ய வேண்டும்.

12. நீர்க்கொதிக்குள் வேறொரு பாத்திரத்தில் பாலைக் காய்ச்சி ஆடை கட்டாமல் குணமும் மணமும் மாறாம லிருக்கும் பாலைச் சாப்பிட வேண்டும்.



உண்ணு நெறி

1. காலைமுதல் இரவு வரையிலும் சிற்றுண்டியோடு மூன்று முறைக்குமேல் உணவருந்தகூடாது.

2. பசியில்லாதபோது உண்பதும் காலையிலும் இரவிலும் பலமுள்ள ஆகாரமும் அருந்த கூடாது.

3. கெட்டுப்போன பொருள்களும் சமைத்துச் சூடு ஆறினதும், ஜாமத்திற்கு (3 மணி நேரம்) மேற்பட்ட உணவும், பழங்கறி அதாவது இரவு தங்கிய பதார்த்தமும் (சுண்டு கறி) அருந்த கூடாது.

4. காரமான பொருள்களும் கடினமான பொருள்களும் கடைகளில் விற்கும் சத்துக்கெட்ட பொருள்களும் வறுத்த வித்தினங்களும் தின்னக்கூடாது.

5. உணவு சாப்பிடும்பொழுது பேசிக்கொண்டும் சிந்தித்துக் கொண்டும் கவலை பட்டுக்கொண்டும் ஒரு கலத்தில் எச்சில் கலக்க குழந்தைகளைக் கூட வைத்துக் கொண்டும் சாப்பிடக்கூடாது.

6. ஜீவசத்துள்ள கைக்குத்தலரிசியும், கஞ்சி வடிக்காத சோறும் மற்றஉணவும் நன்றாக மென்று இமிழ்நீர்க் கலக்க உண்ண வேண்டும்.

7. சத்து அழியாது பக்குவப்படுத்தப்பட்ட காய் கறிகளும் பதினறுவகை கீரைகளும் நாளுக்குத் தக்கபடி தினம் ஒவ்வொன்றாகப் புசிக்கவேண்டும்.

8. குறைந்த சத்துள்ள புலால் உண்ணுவதும், கள் சாராயம், சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் குடிப்பதும் காபி, டீ, சோடா முதலியவற்றை வழக்கமாக குடிக்கும் பழக்கத்தையும் ஒழிக்க முயல வேண்டும்.

9. ஜீவ சத்துள்ள கீரை, கருணை, வர்ணை முள்ளங்கிகள், அத்தி, முருங்கை, தக்காளி காய்களும்; பாதம், பிஸ்தா முதலிய வித்தினங்களும்; உருக்கின நெய், காய்ச்சினநீர், பெருக்கின மோருமுண்ணவேண்டும்.

10. முதிரா வழுக்கை இளநீர், ஆடை விழாமல காய்ச்சிய பால், அழுகாத பழரசம் காலத்திற்குத் தகுந்தபடி அருந்துதல் வேண்டும்.

11. கிழக்கு அல்லது தெற்கு முகமாக அமர்ந்து வாழை, முருக்கு, மந்தாரை முதலிய இலைகளில் தாய் மனைவி முதலிய பெண்டீரால் உணவு படைக்க இறைவனை வேண்டி உண்ண வேண்டும்.

12. இயற்கையில் நோயணுகாதிருக்க உணவு வகையிலேயே அவரவர்கள் தேக தத்துவத்திற்கேற்ற பதார்த்தங்களின் குணங்கள், பதினாறுவகை கீரைகளின் விபரங்கள் முதலியன அடங்கிய யாமெழுதிய உணவுநெறி என்ற நூலின்படியாவது நடக்க வேண்டும்.



ஈட்டு நெறி

1. காலமும் பருவமும் மானமுங் கருதாது திரை கடலோடியும் பொருள் தேட வேண்டும்.

2. தன் முயற்சியால் வரும் பொருள் உத்தம மாகவும், தந்தை பொருள் இடையாகவும், சகோதரன் பொருள் கடையாகவும் மனைவியின் பொருள் கடையிற் கடையாகவும் தான் செய்யுங் காரியத்தில் பலன் செய்யு மென உணர வேண்டும்.

3. பொய்யும் மோசமுங் கலக்காது பொருள்களில் வேறு பொருள்களைக் கலக்காது நல்லமுறையில் பொருள் ஈட்ட முயற்சிக்க வேண்டும்.

4. மக்கள் சிறப்பையும் நலனையும் கெடுக்கும் பொருளை விற்று ஊதியம் தேடக் கூடாது.

5. இயன்ற அளவு சுதந்தரத் தொழிலாகவே செய்து சம்பாதிக்க முயல வேண்டும்.

6. ஆசை கொண்டு ஈட்டும் முயற்சியில் வெறி பிடித்துத் தகாத காரியத்தில் இரவும் பகலும் ஓய் வின்றி பொருள் தேடும் யந்திரமாக அலையக்கூடாது.

7. லஞ்சமும் ஏமாற்றமும் நம்பிக்கைத் துரோகமும் செய்து பொருள் தேடக் கூடாது.

8. இழிந்த பொருள்களை விற்றும் தாழ்ந்த வேலை செய்தும் மானம் கொடுத்தும் இச்சகம் பேசியும் பொருள் ஈட்டக் கூடாது.

9. மனமறிய செய்யும் தீமைகளுக்குத் தருமம் செய்து நீக்கிக் கொள்வோமென ஈட்டும் பொருளால் செய்யும் தருமம் தருமமாகாது பாவமும் நீங்காது.

10. குடும்பத்தைக் காக்க வேண்டி தீய வழியில் பொருள் தேடப்படும் பாவத்திற்குக் குடும்பத்தார் பாத்தியதை யுடையவர்களல்லர் என்பதை நன்றாகச் சிந்தித்துணர வேண்டும்.

11. தீராததைத் தீருமென்றும், ஜெயிக்காததை ஜெயிக்குமென்றும் உழைக்க வேண்டிய அளவு உழைக்காமலும் செய்ய வேண்டுவன செய்யாமலும் வஞ்சித்தும் பொருள் தேடக் கூடாது.

12. விவசாயம், வியாபாரம், கைத்தொழில் உத்தியோகம் முதலிய வகைகளில் நம்பிக்கையும் சத்தியமும் நேர்மையும் கொண்டு பொருளீட்ட வேண்டும்.



ஈகை நெறி

1. பிரதிபலனை எதிர்பாராது பிறருக்கும் வறியவருக்கும் கொடுத்துதவும் பயனை உயிருடன் தொடர்ந்து வருமென அறிய வேண்டும்.

2. உள்ளத்தில் விருப்பமின்றி அதிகாரத்திற்கும் பயத்திற்கும் கடமைக்கும் கௌரவத்திற்கும் கொடுக்கப்படுவது தானத்தின் பலனைச் செய்யாது.

3. அற்றாருடைய பசியைத் தீர்த்தலே பொருள் வைக்குமிடமாகையால் மேலுலகம் இல்லை என்றாலும் பலகெடுதிகள் வருவதென்றாலும் கொடுப்பது நலம் செய்யுமென உணர வேண்டும்.

4. தனக்குக் கிடைத்த பொருளைப் பங்கிட்டுப் பிறருக்குக் கொடுத்துண்டால் வறுமையும் வராது; பசிப் பிணியும் அவனைத் தீண்டாது.

5. தன்னாலியன்ற அளவு அல்லது ஒருபிடி சோறாகிலும் நொய்யிற் பிளவாகிலும் இம்மி யரிசியாகிலும் இலையாகிலும் வெந்தது ஏதாகிலும் தினம் பிறருக்குக் கொடுத்து உண்டு வாழ வேண்டும்.

6. பிறக்கும்போது கொண்டுவராத செல்வத்தைப் பிறருக்குக்கொடுக்க அவன் அதனைப் பெற்றுச் சந்தோஷமடைவதைக் கண்டு மகிழ வேண்டும்.

7. இன்று செல்வமுடையவர்களாக இருப்பது கொடுத்ததின் பலன் என்றெண்ணி மேலும் மேலும் கொடுக்க எண்ண வேண்டும்.

8. கரத்தல் கனவிலும் தோன்றாதவரிடத்திலே தனக்கு வேண்டியதைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் ஈகையைப் போல சிறந்த சுபமாகும்.

9. நிலம் விளையா விட்டாலும் மழை பெய்யா விட்டாலும் மாநில உயிர்களுக்கு க்ஷேமமுண்டாகாது என்று வருடந்தோறும் இயற்கை நிகழ்வதுபோல செல்வமுள்ளவர்கள் என்றும் ஏற்றவர்களுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

10. ஒன்றுமறியா காலத்தே தனு கரண புவன போகங்களை ஆண்டவன் கொடுத்தானென்றால் அவனை யடைய நாமும் கொடுக்க வேண்டும்.

11. கொடுக்குங்குணம் இயற்கையாக பிறவியிலேயே வருவதாயினும் பழக்கத்தினாலும் கொடுத்து வருவது இயற்கையிலும் சிறந்த குணமாகும்.

12. தடுத்துங்கொடுத்த மாவலியைப் போலவும் மரணக்காலத்தில் கொடுத்த தான கர்ணனைப் போலவும் தமிழ் நாட்டு வள்ளல்களைப் போலவும் பஞ்ச காலத்தில் கொடுத்து மார்தட்டிய சீதக்காதியைப் போலவும் நம்மால் இயன்ற அளவு கொடுக்க வேண்டும்.



கீர்த்தி நெறி



1. மக்களாய்த் தோன்றியதற்குக் கீர்த்தியுடையவராக இருக்க முயற்சிக்கவேண்டும். அப்படி முயற்சி இல்லாதவர்கள் பிறந்து வாழ்ந்திருந்தாலும் இல்லாதவர்களாகத் தள்ள வேண்டும்.

2. புகழுடைய விரும்பாது வாழ்ந்திடில் புகழ் பெறுகிருத்தலே வசையாகையால் புகழை வலிந்து தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.

3. புகழில்லா உடம்பு பாபமுடையதென்றும் அதன் கால் பட்டு நடந்த பூமி அவ்வாண்டு விளை நலப் பலன்கள் குன்றி விடுமென்றும் உணர வேண்டும்.

4. இவ்வுலகத்திலே இசையுடையோருக்கு அந்த உயர்ந்த உலகத்திலே பதவி ஏற்படுதலால் சற்கீர்த்தியைப்பெற்றே ஆகவேண்டும்.

5. பரு உடம்பு அழிந்தாலும் புகழுடம்பு அழியாது; அன்றியும் ஆண்டவன் புகழ் வடிவினன். அவனை யடைய புகழை யடைந்தே தீரவேண்டும்.

6. எத்தனை விதமாகப் புகழ் வந்தாலும் இரப்பவர்களுக்கு வேண்டியது கொடுத்து அதனால் வரப்பட்ட புகழே புகழுடையதாகும்.

7. ஆன்மலாபம் பெற்ற மெய்ஞ்ஞானிக்கும் அரியகாரியஞ் செய்த புலவருக்கும் தன் கொள்கை விடாது போரிலே உயிரைக் கொடுத்த வீரனுக்கும் புகழ் நிலைத்திருப்பதுபோல நாமும் புகழைத் தேடவேண்டும்.

8. நிறைந்த செல்வம், அழகிய மனைவி, பல பிள்ளைகள், பட்டக்கல்வி, உலக அனுபவம் பெற்றிருந்தாலும் அதனால் வரும் பெருமை புகழாகாது.

9. ஆடம்பரத்தாலும் வெறும் அலங்காரத்தினாலும் உத்தியோகத்தினாலும் அதிகாரத்தினாலும் வருகின்ற கௌரவம் புகழாகாது.

10. அறிவுத்தூண்டுதலின்றி, ஆன்மலாபமின்றி சினிமாவிலும் நாடகத்திலும் நடிக்கும் நடிப்பால் வரும் பெயர் புகழாகாது.

11. உள்ளபடி கற்காது கற்றவனைப்போல பிதற்றுவதால் பிறர் முகமன் கூறும் சொற்கள் புகழாகாது

12. செல்வம் படைத்து அரசனாக இருந்தாலும் அறிவு சிறந்து புலவனாக இருந்தாலும் தேசத்தொண்டனாக சிறந்து விளங்கினாலும் ஆன்மலாபம் பெற்ற ஞானிகளின் பெயர் என்றும் நிலைத்து நிற்பது போல மற்றவர்களுக்கு இல்லை. ஆகவே ஞானமே பூரண புகழென்று உணர வேண்டும்.



சிறுநெறி



1. கல்வி கல்லாமலும் கற்றவர்களோடு சேராமலும் தன்னை எல்லாமறிந்தவனாக மதித்து, தான் கண்டவாறு பேசித் திரியக்கூடாது.

2. கற்றிருந்தும் பிறருக்கு விளக்கிச் சொல்லும் ஆற்றல் இருந்தும் கற்றபடி இயன்றவரையிலும் தான் நடக்காமலிருக்கக் கூடாது.

3. பெற்று வளர்த்த தாய் தந்தையர்களைப் பேணாமலும் சௌகரியம் குறைந்த உடன்பிறந்தாருக்கு உதவாமலும் தான் தின்று திரியக்கூடாது.

4. பொய் பேசுதல், சூதாடுதல், கொள்ளை விரும்புதல், திருடுதல், கள் குடித்தல், விபசாரம் செய்தல் முதலிய தீமைகளைச் செய்யக்கூடாது.

5. எந்தத் தொழிலைச் செய்தாகிலும் பொருளைத் தேடிவிட வேண்டுமென்று இஷ்டம்போல தன்னை விற்கவுந் துணிந்த மக்களைப்போல திரியக்கூடாது.

6. பொருளாசை பிடித்து அல்லது பெண்ணாசை பிடித்துத் தகுதியற்றப் பழிபாவத்திற்கு அஞ்சாமல் தன்னிஷ்டம்போல திரியக்கூடாது.

7. அன்பு, அடக்கம், அமைதியின்றி ஆசை வழிப்பட்டுக் குரோதமாகவும், கோபமாகவும், சஞ்சலமாகவும் என்றும் இருக்கக்கூடாது.

8. நல்லவர்களைத் தூற்றியும் பெரியவர்களைப் பழித்தும், கற்றவர்களை இகழ்ந்தும், புரட்டர்கள் வார்த்தையைக் கேட்டுச் சிறு நெறியில் நடக்கக்கூடாது.

9. தெய்வத்தின் தன்மை இன்னதென்று தனக்குப் புரியா விட்டால் தக்கோர்பால் கேட்டு உணர வேண்டும். ஒன்றுமறியாமல் சிறுதெய்வ வழிபாட்டைப் பார்த்துத் தெய்வத்தை இகழக்கூடாது.

10. பெரியவர்களின் அனுபவத்திற்கு வந்ததை எழுதி வைத்தது சாஸ்திரமாகும்; அதன் உண்மை தத்துவத்தை அறியாமல் இகழக்கூடாது.

11. ஆலயங்களின் தத்துவம் தெரியாமல் பூசாரிகள் செய்யும் குற்றத்திற்காக எடுத்துப் பேசும் சொற்களை நம்பி, கோவிலுக்குப் போகாமலிருக்கக் கூடாது.

12. சந்நியாசியானாலும் மடாதிபதியானாலும் படித்தவனானாலும், பொருளாளியானாலும், தேச பக்தனானாலும் தங்கள் நிலைவிட்டு ஏமாற்றித் திரியக்கூடாது.



நட்புநெ

1. பூமியும், பொருளும், அறிவும், ஆற்றலும் பெற்றிருந்தாலும் உயிர்த் தோழனாக ஒருவரையாவது பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

2. நல்ல குடிப் பிறந்து, பழிபாவத்திற்கு அஞ்சி, பேதைமை நீங்கிய நல்லவர்களைப் பொருள் கொடுத்தேனும் நட்புக் கொளல் வேண்டும்.

3. நகை முகங்காட்டி வந்தனத்தோடமையாது தவறிய காலத்து ஒருவரையொருவர் திருத்துவதற்கே சிநேகம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

4. பிழைபட்ட காரியத்தை ஆமோதிக்கும் நட்பை விட, மனம் வருந்தினும் பிழையினின்று திருத்தி ஆட்கொள்ளும் நட்பே கொள்ள வேண்டும்.

5 நண்பனுக்குத் துன்பம் வந்த காலத்து நாளை பின்னை என்று காலந்தாழ்த்தாது உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல உடல், பொருள், ஆவியாலுதவவேண்டும்.

6. அறிவும் பண்புமொத்த நட்பு வளர்ச்சிப்பெறும் நெருங்கி நூறாண்டு பழகினும் பொருத்தமற்ற நேசம் நீர்க்குட்டாசிபோல நிலைபெறாமற் போகும்.

7. நல்லவன் தானென்றறிய நட்புச் செய்யுமிடம் ஒரு சாட்சியாதலால் நல்லிணக்கமல்லாத மாசுடையார் சிநேகிதத்தைக் காசு கொடுத்தாகிலும் நீக்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

8. நான்குபேர் சேர்ந்திருக்கும்போது விளையாட்டாகக் குறைவுபட பேசி, பின்னர் தனித்தபோது மரியாதை எவ்வளவு செய்தாலும் அவர்பால் எந்தக் காரணம் பற்றியும் நேசம் கொள்ளக்கூடாது.

9. பலனைக்கருதிய நட்பும், ஆபத்தில் கைவிடுக்கும் நேசமும், சொல் வேறு செயல் வேறு பட்டவர்த் தொடர்பும் கொள்ளக் கூடாது.

10. சிநேகம் கூடியபிறகு ஏற்படும் குற்றங்களை ஒருவர்க்கொருவர் பிரியாது திருத்திக்கொள்ள வேண்டும் தீயச் செயலில் ஒழுகினால் திருத்த முடியா விட்டால் தூற்றாது தூர விடல் வேண்டும்.

11. அறிவும், ஒழுக்கமும், உண்மையும் நிறைந்த கலைஞானிகளோடு உடனுறைந்த நேசமும் பெரியோர்களின் தொடர்பும் கொள்ள வேண்டும்.

12. இறைவன் திருவடியிற் கூட்டும் நல்லாரிணக்கமும், அடியார்களுடைய கூட்டுறவும், ஞானிகளின் தொடர்பும் வலிந்து தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.



யான நெறி



1. கடவுளை ஒருமையுடன் ஆழ்ந்து சிந்தித்து மற்ற எண்ணங்களை நீக்கி தெய்வீகச் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவது தியானமாகும்.

2. மனதின் சுமையாகிய கவலையின் கஷ்டத்தை நீக்கிக் கொள்ளுவதும் பதைக்கின்ற மனதை துடிக்கின்ற மனதைத் தடுத்துச் சாந்தமாகத் திடத்தைப் பெற முயற்சிப்பதும் தியானமாகும்.

3. தியானம் மனத்தால் நினைத்தல், வாக்கால் புகழுதல், காயத்தால் வணங்கல் முதலியனவாகும்.

4. சாந்தம் தியானத்திற்கு அடிப்படை; தியானத்தில் சுவாசம் அடங்கி நடப்பதால் நாடிகளின் படப்படப்பு, துடிப்பு நீங்கி சுவாசம் வீணில் செலவாகாமையால் ஆயுள் விருத்தி உண்டாகும்.

5. பஞ்சேந்திரியங்கள் அடக்கமின்றி காமாதி விவகாரங்களில் திரிந்தால் அவ்வளவுக்கவ்வளவு மனோ சக்தி குறைந்து அபஜெயமும், மனோதிடம் உண்டானால் நினைத்த காரிய சித்தியுமுண்டாகும்.

6. போதிய செல்வமிருந்தும், உணவிருந்தும், முகத்திலே தேஜஸ் இன்றி இருப்பதின் காரணம் மனம் அடங்க தியானமில்லாமல் ஓயாத கவலை, ஆசை, கோபம் முதலியதும் இருப்பதேயாகும்.

7. வீணான பல விஷயங்களை மனதிலே மாற்றிக் கொண்டால் மனம் கொதிப்படைந்து புண்ணாகும். பின் சரீரமும் தளரும். இரண்டும் புண்ணானால் பித்த உபாதியாகி சித்தம் தடுமாறும்.

8. தியானத்தில் பிராணன் சரிவர உலாவுவதால் உள்ளங் குளிர்ந்து இரத்தமும் விந்துவும் சுத்தமாகி, மூளை பலப்பட்டு மறதி நீங்கி, புத்தித் தெளிவடைந்து கடவுளை நினைக்கும் திடமுண்டாகும்.

9. தியானத்தால் ஏகாக்ர சித்தம் பூரணமாக உண்டானதும் காந்தம் அசையாமலிருந்து இரும்பை இழுப்பதுபோல எல்லாச் செய்கைகளையும் வீண் அலைச்சலின்றிச் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

10. இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் யோகத்தின் சரியை; பிரத்தியாகாரம், தாரணை யோகத்தின் கிரியை; தியானம் யோகத்தில் யோகம்; சமாதி யோகத்தில் ஞானமென அறிய வேண்டும்.

11. குறிப்பிட்ட குறியில் கூர்மையான பார்வை, ஒரே ஊக்கமான நம்பிக்கை எண்ணம் வைத்து மெஸ்மெரிஸம் போன்று பழகுவதைவிட சுழுமுனையில் பார்வையைச் செலுத்தி, எண்ணங்களைத் தடுத்துச் சித்பிரகாசத்தைப் பார்த்துப் பழகவேண்டும்.

12. அகபுற ஒழுக்கத்தோடு பிராணனைத் தன் வசப்படுத்தி, ஆசையை அறுத்து மனதை ஓரிடத்தில் நிற்கப்பழகி, நிலைதிரியாத நினைவோடு உரையுணர்வு கடந்திருப்பது தியானமாகும்.



முக்தி நெறி



1. முக்தி, மோட்சம் என்பது அழியாத நிலைத்த இன்பம்; தெவிட்டாத இன்பம்; அதுவே வீடுபேறாகும்.

2. வீடு என்றால் விடுதலை; அதற்கு அகமும்புறமும் பற்றற்று நிஷ்காமியத்தில் கடமையாக காரியத்தைச் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

3. பற்றற்று என்றால் மனைவி மக்களை விட்டுக் காவி முடி தரித்தும், காடுமலை சென்றும், சோம்பி குருவைத் தேடியும் திரிந்திடல் பற்றாகாது.

4. நடிக்கும் வேஷத்தாலும், நதி முழுக்காலும், விரிந்த மன தரிசனத்தாலும், மயக்கும் வார்த்தைகளாலும் இறைவனை அடைய முடியாது.

5. மக்களுக்கும் உயிர்களுக்கும் செய்யுந் தொண்டினாலேயே கடவுளை யடைய முடியுமென்று கொள்ளாமல் சாதனையும் சமாதியும் பழக வேண்டும்.

6. அன்பு, இரக்கம், ஈகை, அஹிம்சை, சத்தியம் முதலிய உயர் குணங்களின் முடிவு கடவுள் இருக்கையாகையால் அதனைத் தன்னலங் கருதாது நடக்கையில் பயன் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

7. அடிக்கடி மனம் நினைப்பதைப் புத்தியோடு ஆலோசிக்கப் பழகி, தனக்கேனும் பிறருக்கேனும் நன்மை யுண்டாவென்று விசாரித்துச் செய்ய வேண்டும்.

8. நல்லவர்கள் இணக்கமும் அறிவுநூல் பயிற்சியும் தனித்திருக்கும் பழக்கமும் பல எண்ணங்களுக்கு இடம் தராத மனமும் இருக்க வேண்டும்.

9. சகிப்புத் தன்மையும் விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலையும், சமரச கொள்கையும், தியானத்தில் சமாதியும் தினம் சாதகனையில் பழக வேண்டும்.

10. அறிவு குறைவாலும், செயல் குறைவாலும், பலக்குறைவாலும் பயத்தாலும் உறும் சாந்தம் போன்ற

11. எல்லாவற்றிற்கும் மனம் காரணமாகையால் கண்காட்சியிலும், நாவிருப்பத்திலும் ஏனையவற்றிலும் புலன்களைச் செலுத்துவதில் நாளுக்குநாள் குறைத்து, மனமடங்கப் பழக வேண்டும்.

12. வாயு நிற்க மனம் நின்று அதனுல் பொறியும் புலன்களும் ஒடுங்கி உலகம் தோன்றாது. தோன்றும் ஜோதியில் பல நிறங்களும் ஒலிகளும் கண்டு கேட்டுச் சத்தினிபாதமுற்று பல அற்புதச் செயல்கள் நிகழ்ந்து பேரின்பத்தை அடைய வேண்டும்.

சுபம்! சுபம்!! சுபம்!!!

